

DESAFIO MENSUAL - OCTUBRE

¡ PINTA TU PLATO !

Estudios recientes claramente demuestran que el comer frutas y legumbres es asociado con una mejor salud, el riesgo de enfermedades mayores disminuye y puede dilatar las enfermedades asociadas con la vejez. Según un estudio en la revista, *American Journal of Clinical Nutrition*, julio 2002, individuos que comen tres o más frutas y legumbres al día, tienen el 42% de probabilidad de sobrevivir una embolia, 25% probabilidad de sobrevivir enfermedades del corazón y el 15% de sobrevivir todas las causas en un periodo de 19 años que los que comen una fruta y verdura al día. Frutas y legumbres pueden ayudar a combatir, defectos natales, la formación de cataratas, alta presión, asma, diverticulosis, obesidad y diabetes.

El desafío de octubre es añadir color a tu plato. El simple hecho de comer 5 porciones de legumbres y verduras mejorará tu salud. Este es un reglamento muy importante que tiene que ser respetado durante el año pero particularmente acordar durante el mes de octubre porque muchas familias participarán en actividades de Halloween. Ya se sabe que se comerá mucho dulce. Es importante monitoriar cuanto dulce comen nuestros niños igual que evitar que los adultos coman mucho dulce. En vez de comer cinco pedasos de dulce al día, coma cinco frutas or legumbres. Escoja el **azul** (arándanos), **anaranjado** (zanahorias y duraznos), **rojo** (tomates, fresas, chile dulce) **verde** (brocolí, ejotes, uvas) y **amarillo** (maíz, plátanos, calabaza). Esto es un pequeño ejemplo como puede darle más color a su plato. Escoja fruta para su postre en vez de comer un postre con un contenido alto en azucar.

¿Cuál es la medida correcta?

1 fruta mediana en tamaño

$\frac{3}{4}$ taza (6 oz.) jugo de fruta or legumbre

$\frac{1}{2}$ taza de fruta o legumbre fresca, congelada o enlatada

1 taza de legumbres frescas

$\frac{1}{2}$ taza de chícharos o frijoles

$\frac{1}{4}$ taza de fruta seca